

# von man zu Mann

## MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Juli 2005  
3/05 9. Jahrgang  
[www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

Die Sommerzeit ist gleichzeitig Urlaubszeit, Zeit für etwas Ruhe und vielleicht auch Zeit, ein bisschen nachzudenken, vielleicht sogar über das eigene Leben. Die „Geschichte vom Blumentopf und dem Bier“ hilft uns dabei ganz heiter auf die Sprünge und das Männerbüro hätte auch ein paar Angebote dafür parat.

## Der Blumentopf und das Bier

Ein Professor stand vor seiner Philosophie-Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es. Dann nahm der Professor einen Becher mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf.

Er bewegte den Topf sanft und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu. Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig "ja".

Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten. "Nun", sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ, "ich möchte, dass Sie diesen Topf als ein Bild für Ihr Leben betrachten. Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, mit denen, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllend wäre."

"Die Kieselsteine symbolisieren die weiteren Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten. Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben", fuhr der Professor fort, "hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden. Spielen Sie mit den Kindern. Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung. Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben um Pflichten zu erledigen. Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand."

Ein Student erhob die Hand und wollte wissen, was das Bier bedeuten soll. Der Professor schmunzelte: "Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen mit seinem Freund."



# Auszeit

Sonntag, 28. August (Anreise)  
bis Samstag, 3. September  
2005 (Rückfahrt)

oder

Sonntag, 4. Dezember (Anreise)  
bis Samstag, 10. Dezember  
2005 (Rückfahrt)



## Ein Rastplatz für die Männerseele

### Mit Patrick Afchain

Unsere Zeit ist stark von Geschwindigkeit und Komfort geprägt, so dass wir oft nichts mehr anderes kennen. Jeder fragt sich, wohin die Welt geht. Überall wird gespart, überall muss es schnell und immer schneller gehen. Aber wo finden wir wirklich Zeit zum Leben? Überhaupt, leben wir noch oder sind wir nur am Funktionieren? Oft haben wir keine Zeit, uns dieser Frage zu stellen.

Wir leben eine ganze Woche in einem sehr einfach eingerichteten Steinhaus in der Provence und versuchen, die Werte der Einfachheit, der Spiritualität, der Natur und das Zusammenleben neu zu entdecken. Wir tun dies in ähnlicher Art, wie Franz von Assisi vor 800 Jahren. Er hat sich auf ein einfaches Leben eingestellt und versucht, mitten in der Natur mit

andern Menschen zusammen dem Sinn des Lebens auf die Spur zu kommen. Franz von Assisi war kein Einsiedler, er war ein Mensch, der gern mit andern zusammengelebt hat. Aber er hat sich immer wieder in seine Einsiedeleien zurückgezogen, um eine gute Distanz zum Alltag zu gewinnen, um neue Kraft zu tanken. Damit ist er dann wieder in die Zivilisation zurückgekehrt.

Das Haus Berdine, mitten in den Voralpen der Provence, 45 km von Nizza entfernt, bietet eine einzigartige Gelegenheit, sich zurückzuziehen und neue Kraft für den Alltag zu sammeln. An diesem abgeschiedenen Ort, umgeben von 65 Hektaren purer Natur, können wir uns bewusst werden, wie wir bis jetzt gelebt haben und wie wir unser Leben von neuem ausrichten wollen.

Neben Zeit, Stille, Natur, dem Miteinander, gemeinsamen Gesprächen, Meditations- und Energieübungen wird auch Einzelcoaching angeboten.

#### Leitung:

Patrick Afchain, Jg. 1956,  
Dipl. Sozialpädagoge und Praxisausbildner, Coach, Supervisor und Meditationsleiter.

#### Kosten:

Kurskosten, Unterkunft und Verpflegung € 465.-  
Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften.

#### Anmeldung:

Männerbüro der Kath. Kirche  
Vorarlberg, 05522/3485/202  
vormittags bei Fr. Walter, Mail:  
[hildegund.walter@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:hildegund.walter@kath-kirche-vorarlberg.at)

#### Vorbereitungstreffen (auch für interessierte Neugierige):

Mittwoch, 17. August, 20 Uhr,  
im BH St. Arbogast, Götzis  
Wenn noch genügend Plätze sind, kann beim Treffen auch eine kurzfristige Anmeldung erfolgen.

#### Information:

Patrick Afchain, Werdenberg  
SG, Tel. 00 41 79 333 28 61,  
Mail: [info@afchain.ch](mailto:info@afchain.ch) bzw.  
[www.afchain.ch/berdine.htm](http://www.afchain.ch/berdine.htm)





## VisionQuest

Freitag 23. September, 14.15 Uhr bis Sonntag 25. September 2005, ca. 17.00 Uhr

### Sich als Mann selber finden

#### Visionssuche in der Natur mit Horst Schaflinger

Die Visionssuche ist ein uraltes Übergangs- bzw. Initiationsritual, das in unserer heutigen Zeit verstärkt aufgegriffen wird, um in Phasen von Neuorientierung, in Krisen- oder Umbruchsituationen wieder zu sich selbst zu finden.

Wer sein Leben erfahren und verändern will und dabei spirituelles Wachstum anstrebt, kommt um etwas Anstrengung und Grenzerfahrungen nicht herum. In diesem Seminar können solche Schwellenmomente erlebt und durchlaufen werden.

Gemeinsam bereiten wir uns am ersten Tag auf das Erlebnis vor. Danach suchen wir einzeln einen für unsere Visionssuche geeigneten Ort, wo wir uns einrichten. Dort lassen wir die Zivilisation hinter uns und leben in der Einsamkeit. Weg von jeder Ablenkung begegnen wir uns selbst in großer Intensität. Wir entdecken unseren Wesenskern und damit ein Bild von uns selbst und unserer Zukunft, eine Vision für unser Leben. Am dritten Tag werden die Erfahrungen gesammelt, um wieder gestärkt in den Alltag zurückzugehen.

Horst Schaflinger, Jg. 1959, verheiratet und Vater eines Kindes, ist therapeutischer Mitarbeiter in der Drogenstation Lukasfeld, Erlebnispädagoge u. erfahrener Outdoor-Trainer.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kurskosten: 100.- Verpfl.: 20.-  
Anmeldung: 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)  
Vor Beginn erhalten die Teilnehmer eine Ausrüstungsliste für die Tage in der Natur.  
max. 12 Teilnehmer

## Seminare für Männer

Montag, 19. Sept., 19.30 – 22 Uhr

### Nette Kerle – (un)zufriedene Frauen?

Abendworkshop für Männer mit Albert A. Feldkircher

Männer haben eine andere Art Beziehungen zu gestalten als Frauen. Dementsprechend kommen sie mal besser mal schlechter weg. Das eine Mal gelten sie als wenig sensibel, dann wieder als Muttersöhnchen, das eine Mal als redefaul und dann heißt es wieder, dass sie ständig das Wort haben wollen. Männer müssen zuerst wissen, was sie selber wollen und sie müssen zu sich als Mann stehen – nur dann kann es auch ihre Partnerin. Wenn ein Mann vor lauter Nettigkeit nur tut, was sie will, wird sie die Achtung vor ihm verlieren. Die Achtung vor dem Mann als Mann beginnt bei uns Männern selber.

Bildungshaus St. Arbogast  
Teilnehmerkosten: € 7.-  
Anmeldung: KAB-Büro: 05523-53147, E-Mail: [kab.vlbg@aon.at](mailto:kab.vlbg@aon.at)

22. September, 20. Oktober, 17. November, 15. Dezember 2005  
jeweils Donnerstag von 19 bis 22 Uhr

### Kraft für den Alltag schöpfen

Zen-Meditation für Männer mit Patrick R. Afchain

Zen-Meditation dient dazu, mit sich selber in Kontakt zu treten, sich zu spüren, die anstehende Lebenseinladung wahrzunehmen, Kraft zu schöpfen, und Ausgeglichenheit zu finden. Mit Zen finden wir die Ruhe, durch Ruhe die Gelassenheit. So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglichenen Leben führt.

An vier Abenden, einmal im Monat, schöpfen wir unter Männern damit Kraft für den Alltag. Mit Meditations-



übungen, Körper- und Energiearbeit werden wir in die Welt des Zen eingeführt, durch Impulse und Austausch in der Gruppe können wir uns mit unserer eigenen Spiritualität auseinandersetzen.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kosten: € 65,- für alle vier Abende  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Freitag, 7. Oktober, 19.30 Uhr -  
Sonntag, 9. Oktober, 13.00 Uhr

## Kraft und Würde

Eine Reise zu den Quellen unseres Mannseins - Männerseminar mit Hubertus Hartmann.

In diesem Seminar wollen wir unsere innere Heimat und Identität erspüren, um offener und freier zu werden für uns und die Umwelt. Damit im Leben ein Mehr an Achtsamkeit, Würde und Verantwortung möglich wird, ist es notwendig, eigene Tiefen zu ergründen und kennen zu lernen. Mit dem Mut zur Tat wollen wir unsichtbare Fäden oder alte Bindungen betrachten, diese beibehalten oder uns von ihnen verabschieden. Die Kraft der Klarheit lässt uns leichter werden im Herzen, schärft Sinne und Geist und führt schließlich zu mehr Lebensfreude. Durch Rituale, Gespräche am Feuer, innere Reisen und Erlebnisse in der Natur wollen wir Männer diese Tage leben und erleben.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag € 95,- (mind. € 65,-, voll € 140,-) Vollpension € 69,-  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

## Offene Vorträge

### Mütter und Söhne

Mann-Frau-Frühstück  
mit Dr. Markus Hofer

Der erste Mensch im Leben von Männern ist eine Frau, die Mutter, die sie dann auch – manchmal sehr lange – begleitet. Das birgt einige Risiken und Nebenwirkungen! Manche Söhne fliehen ein Leben lang vor der Mutter, verehren oder verachten sie, hassen oder lieben sie, vergöttern oder verdammten sie. Alles scheint möglich, nur kaum ein souveränes erwachsenes Verhältnis zueinander. Wie können Söhne sich von ihrer Mutter lösen, ohne sich von ihr abzuwenden oder sie abzuwerten? Und wie können Mütter an ihren jungen Männern Freude haben, ohne sie zu vereinnahmen? Die Dynamik der Mutter-Sohn-Beziehung soll anhand einer Aufstellung verdeutlicht werden.

Freitag, 16. September 2005  
8.30 Frühstück, ca. 9.30 Vortrag  
Fußach, Pfarrsaal  
Anmeldung: KBW Fußach, Fr. Mark  
05578/73822



## Spielregeln der Liebe

Vortrag mit Dr. Markus Hofer

Ein Auto, das nicht gewartet wird, steht irgendwann. Das gilt genauso für eine Partnerschaft. Es geht nicht darum, dass man sich gegenseitig in die Augen schaut und wartet, bis der Tod – oder anderes – uns scheidet. Partnerschaft ist ein Unternehmen von Mann und Frau, das gepflegt und in das investiert werden muss. Und es gibt nützliche Regeln dafür. Zum Beispiel die erleichternde Einsicht, dass eine Ehe gar nicht vollkommen sein muss. Kein Partner ist perfekt, kein Beruf füllt einen völlig aus, die Erziehung der Kinder gelingt uns nur unvollkommen. So ist das Leben. Die meisten Ehen gelingen halb, und das ist viel.

Spielregeln der Liebe möchte der Vortrag aufzeigen und gleichzeitig verdeutlichen, wie Mann und Frau bei aller Unterschiedlichkeit sich eine gemeinsame Heimat schaffen können.

Dienstag, 27. September 2005  
Höchst, Pfarrzentrum, 20.00 Uhr

Dienstag, 11. Oktober 2005  
Gantschier, Pfarrsaal, 19.30 Uhr  
Anmeldung: VHS Bludenz  
05552/65205



„Von man zu Mann“ kann gerne kostenlos abonniert werden (auch für Freunde und Bekannte) und erscheint mit Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung.

Das **MÄNNERBÜRO** ist vorwiegend in der ersten Wochenhälfte besetzt (Markus Hofer, Dw. 200), das Bereichssekretariat jeweils vormittags (Hildegund Walter, Dw. 202)

Herausgeber, Redaktion:  
Männerbüro der Katholischen Kirche Vorarlberg  
Bahnhofstraße 13, A-6800 Feldkirch, Österreich  
Tel. 05522/3485-200, Sekr. -202, Fax -5  
E-Mail: [maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at)  
Homepage: [www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)  
Online-Beratung: [www.maennernet.at](http://www.maennernet.at)  
Verantwortlich: Dr. Markus Hofer  
Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M  
P.b.b.